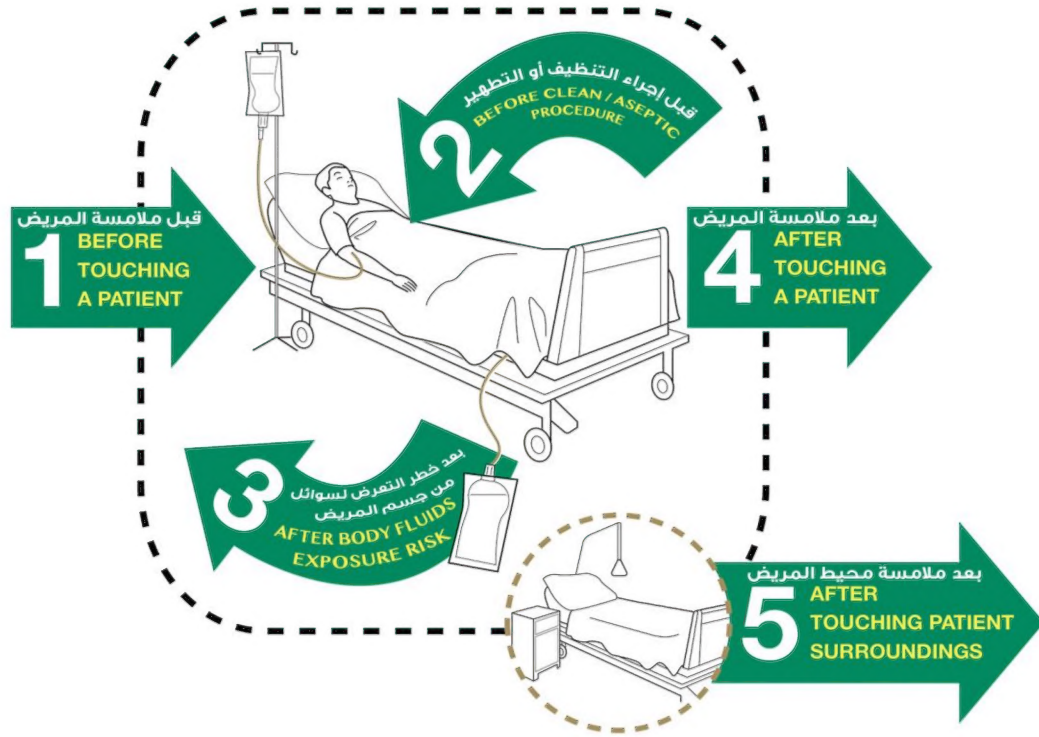


اللحظات الخمس لنظافة اليدين

Your 5 Moments for Hand Hygiene



يستغرق الأمر ٥ لحظات فقط لتغيير العالم
It takes just 5 Moments to change the world

REFERENCE :  World Health Organization

كيف تفرك يديك ؟

HOW TO HANDRUB ?

إفرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان .

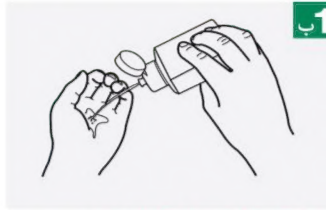
RUB HANDS FOR HAND HYGIENE ! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

⌚ Duration of the entire procedure : 20 - 30 seconds

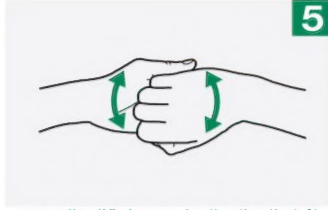
⌚ مدة الإجراء من : ٢٠ إلى ٣٠ ثانية .



إفرك اليدين بدعك الراحتين
Rub hands Palm to palm



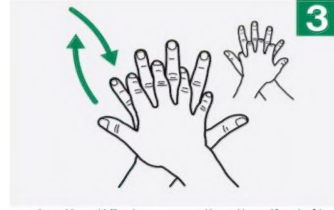
إملاً راحة يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين
Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces



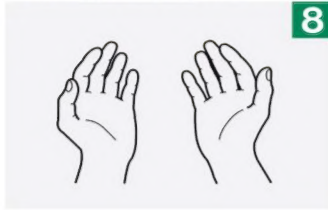
إفرك ظهر اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى
وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد
اليمنى مع قبض الأصابع .
Backs of fingers to opposing palms
with fingers and vice versa



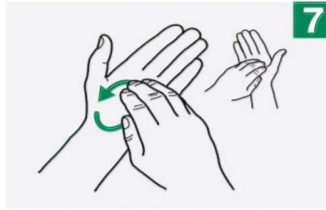
خلل الأصابع وشبكها مع فرك الراحتين
Palm to palm with fingers interlaced



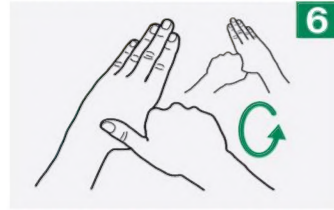
إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى
مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه
باليد اليمنى .
Right palm over left dorsum with
interlaced fingers and vice versa



عندما تجف يديك ، تصبح آمنة لتقديم الرعاية
Once dry, your hands are safe



إفرك أصابع اليد اليمنى بحركة دائرية إلى
الخلف وإلى الأمام بحيث تشبك الأصابع
براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس
Rotational rubbing, backwards and
forwards with clasped fingers of right
hand in left palm and vice versa



إفرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة
اليد اليمنى ، وكرر نفس العملية لإبهام اليد
اليمنى .
Rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm and vice versa

REFERENCE :  World Health Organization



وزارة الصحة
Ministry of Health

كيف تغسل يديك ؟

HOW TO HANDWASH ?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB
اغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان ! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين

Duration of the entire procedure : 40 - 60 seconds

مدة الإجراء من ٤٠ إلى ٦٠ ثانية



افرك اليدين بدعك الراحيتين .

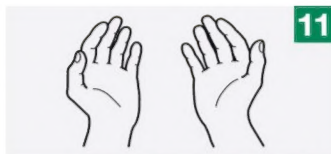
Rub hands palm to palm;



افرك ظهر أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى
وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع .
Backs of fingers to opposing palms
with fingers interlocked;

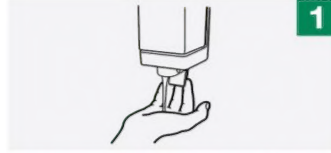


Rinse hands with water;



Your hands are now safe .

REFERENCE :  World Health Organization



ضع مقداراً من الصابون ليغطي اليدين معاً .

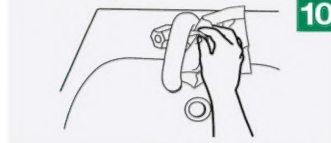
Apply enough soap to cover
all hand surfaces;



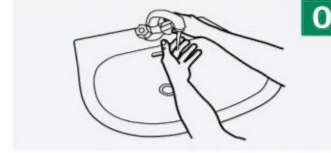
خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحيتين
palm to palm with fingers interlaced;



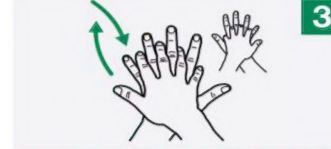
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية ، إلى الخلف وإلى الأمام ، بحيث
تشبك أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى والعكس بالعكس .
Rotational rubbing, backwards and
forwards with clasped fingers of right
hand in left palm and vice versa.



Use towel to turn off faucet;



Wet hands with water;



افرك ظهر اليد اليمنى براحة اليد اليسرى مع
تشبك الأصابع ثم افعل نفس الشيء باليد اليمنى
Right palm over left dorsum with
interlaced fingers and vice versa;



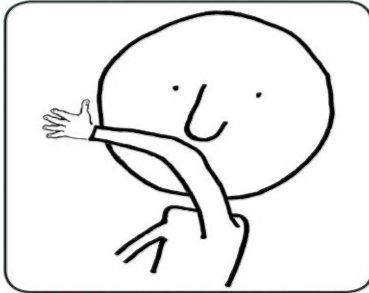
افرك راحة اليد اليمنى بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري
ثم افرك راحة اليد اليسرى بإبهام اليد اليمنى .
Rotational rubbing of left thumb
clasped in right palm and vice versa;



Dry hands thoroughly
with a single use towel;

توقف عن نشر الجراثيم التي تسبب المرض لك ولغيرك !
Stop the spread of germs that make you and others sick !

Cover your Cough قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال

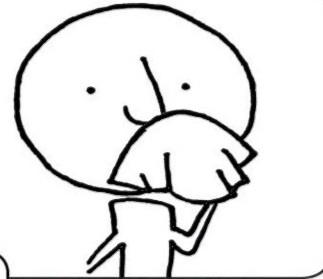


أو بالجزء العلوي من كمك
وليس بيدك .

cough or sneeze into your upper
sleeve, not your hands.

عند السعال أو العطس
قم بتغطية أنفك وفمك
بمنديل ورقي .

Cover your mouth and
nose with a tissue when
you cough or sneeze



ضع مندليك المستعمل في
سلة المهملات .

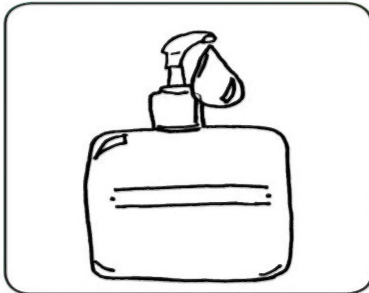
Put your used tissue in
the waste basket .



or

Clean Hands نظف يديك

بعد السعال أو العطس .
after coughing or sneezing .

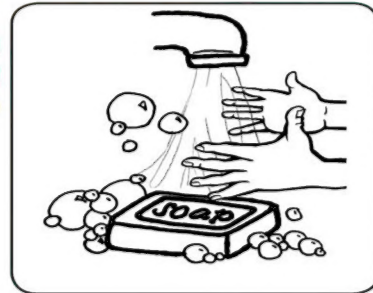


اغسل يديك بالماء
الدافئ والصابون

Wash hands with soap
and warm water

أو نظفهما بمنظفات
اليدين التي تحتوي على
الكحول .

clean with alcohol-based
hand cleaner.



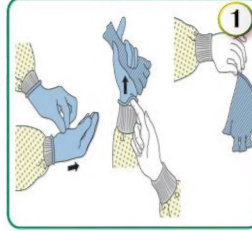
REFERENCE :



كيف تخلص أدوات الحماية الشخصية HOW TO REMOVE PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS

قم بخلع القفازات

- في حال تلوث اليدين عند إزالة القفاز قم فوراً بغسل اليدين أو استعمال معقم اليد الكحولي
- التخلص من القفازات في حاوية النفايات (الصفراء).

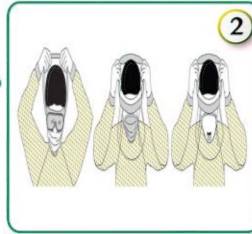


TAKE OFF GLOVES UNDER THE WRIST

- If your hands get contaminated during glove removal, immediately wash your hands or use an alcohol-based hand sanitizer
- Discard gloves in a yellow waste container

أخلع نظارات الوقاية أو درع الوجه

- إزالة نظارات الوقاية أو درع الوجه من الخلف وعدم لمس الجهة الامامية



TAKE OFF GOGGLES OR FACE SHIELD

- Remove goggles or face shield from the back and not touch the front

اخلع سترة الوقاية

- توخى الحذر عند إزالة سترة الوقاية .
- اسحب سترة الوقاية بعيداً عن العنق والكتفين ، ولمس داخل الثوب فقط .

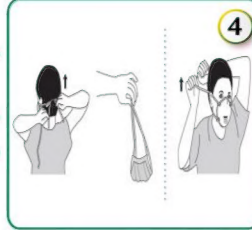


TAKE OFF GOWN

- Take care When remove gown
- Pull gown away from neck and shoulders, touching inside of gown only

اخلع الكمامة

- ارفع الجزء السفلي للكمامة بمرونة فوق رأسك أولاً.
- ثم ارفع الجزء الاعلى بمرونة.
- ابقها بعيداً عن الوجه .
- تخلص منها في حاوية النفايات الصفراء .

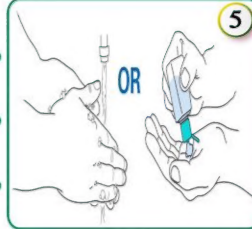


TAKE OFF THE MASK

- Lift the bottom elastic over your head first. Then, lift off the top elastic.
- Lift away from face
- Discard in a yellow waste container

قم بغسل اليدين جيداً

- يفضل استخدام معقم اليدين عندما لا تكون الأيدي متسخة بشكل واضح.
- نظف بين الأصابع ، ظهر اليدين ، أطراف الأصابع والإبهام.
- تنظيف الأيدي لمدة ٢٠-٣٠ ثانية.



CLEAN YOUR HANDS

- Alcohol-based hand rub preferred method for cleaning hands where hands are not visibly soiled.
- Clean between fingers, backs of hands, fingertips & thumbs.
- Clean hands for 20-30 seconds.

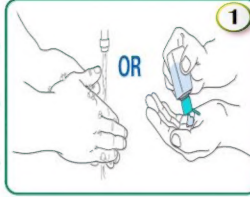
REFERENCE :



كيف ترتدي أدوات الحماية الشخصية **HOW TO PUT ON** PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS

قم بتنظيف اليدين جيداً

- يفضل استخدام معقم اليدين عندما لا تكون الأيدي متسخة بشكل واضح.
- نظف بين الأصابع ، ظهر اليدين ، أطراف الأصابع والإبهام.
- تنظيف الأيدي لمدة ٢٠-٣٠ ثانية.

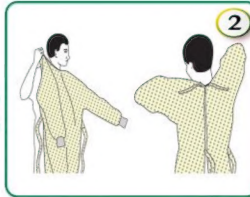


CLEAN YOUR HANDS

- Alcohol-based hand rub preferred method for cleaning hands where hands are not visibly soiled.
- Clean between fingers, backs of hands, fingertips & thumbs.
- Clean hands for 20-30 seconds.

قم بلبس سترة الوقاية

- اجعل فتحة سترة الوقاية من الخلف
- اربط السترة من الخلف حول الرقبة والخصر



PUT ON GOWN

- Keep openings to the back.
- Fasten in back of neck and waist

قم بلبس الكمامة

- استخدام N95 من لديهم أمراض تنفسية أو عند اجراء (AEROSOL generating procedures)

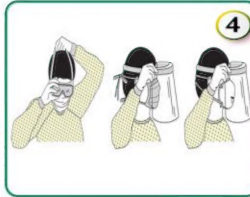


PUT ON MASK

- (Use N95 for AEROSOL generating procedures and in case of AIRBORNE precaution)

استخدام النظارات أو واقى الوجه

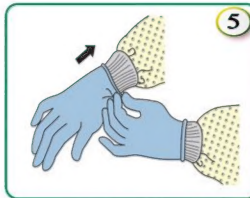
- قم بتغطية الوجه والعينين بالشكل الصحيح



PUT ON GOGGLES OR FACE SHIELD

- Place cover face and eyes and adjust to fit.

قم بلبس القفازات فوق سترة الوقاية



PUT ON GLOVES

- Extend to cover wrist of isolation gown.

استخدام ممارسات الأمانة لحماية نفسك والحد من انتشار التلوث :
 • ابق يداك بعيدا عن الوجه
 • الحد من ملامسة الأسطح
 • تغيير القفازات عند تمزقها أو تلوثها بشدة
 • نظف يديك

USE SAFE WORK PRACTICES TO PROTECT YOURSELF AND LIMIT THE SPREAD OF CONTAMINATION :

- Keep hands away from face
- Limit surfaces touched
- Change gloves when torn or heavily contaminated
- Perform hand hygiene

REFERENCE :